



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی استان قزوین

معاونت بهداشتی

مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

تأثیر تحرک در پیشگیری و درمان بیماری های غیر واگیر

« بسیج آموزشی اطلاع رسانی قلب پر تحرک »

آیا می دانید اولین علت مرگ و میر در استان قزوین بیماری های قلبی عروقی می باشد؟
آخرین آمارها در استان قزوین نشان می دهد که افزایش درصد اضافه وزن و چاقی
دیابت، فشار خون بالا، کم تحرکی، استعمال دخانیات و تغذیه نامناسب سلامت قلب
ما را در معرض خطر قرار داده است.

خطر جدی است!

با نیم ساعت پیاده روی در روز ، همراه سلامت قلب خود باشیم.

فعالیت بدنی منظم خطر عوامل مرگ آور را کاهش می دهد از جمله این عوامل
می توان به بیماری های زیر اشاره کرد :

۱ - **بیماری های قلبی عروقی:** فعالیت بدنی میزان ابتلا، مرگ و میر و سایر
عوارض بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد. فعالیت بدنی منظم موجب
کاهش مقدار چربی ها از جمله تری گلیسیرید و کلسترول بد خون می شود.
همچنین فعالیت بدنی سبب افزایش توانایی عضله قلب برای پمپ کردن خون
و اکسیژن می شود.

۲ - **دیابت:** افراد دارای فعالیت جسمانی منظم ، کمتر احتمال دارد به دیابت دچار
شوند و در صورت ابتلا نیز دیابت این افراد با انجام ورزش منظم بهتر کنترل
می شود . ورزش با کاهش بافت چربی و افزایش میزان سوخت و ساز بدن و
مصرف انرژی سطح گلوکز خون را کاهش می دهد .

۳ - **سرطان ها :** شایعترین سرطان شناخته شده در زنان سرطان سینه است.
تحقیقات نشان می دهد انجام ورزش منظم در خانم ها موجب کاهش ابتلا به
سرطان های رحم و سینه در آن ها می شود.

۴ - **پوکی استخوان :** پوکی استخوان به معنی کاهش تراکم بافت استخوانی و
ضعیف شدن استخوان ها است . ثابت شده است فعالیت بدنی منظم سبب
استحکام استخوان ها می شود.

۵ - **آرتروز:** شایعترین بیماری مفصلی در انسان است . چاقی عامل خطر مهمی
برای آرتروز زانو محسوب می شود . تحمل وزن اضافی مفاصل را فرسوده
خواهد کرد حتی کاهش وزن درحد چند گرم، فشار اضافی را از روی مفاصل
ملتهب بر می دارد.

۶ - **کمر درد:** تحرک یکی از راه های مؤثر در پیشگیری از این بیماری شایع
می باشد که باعث تقویت عضلات پشت خصوصاً ناحیه کمر می شود.

۷ - **اضطراب :** مطالعات زیادی نشان داده اند که علائم اضطرابی با فعالیت بدنی
منظم کاهش می یابد.

تحرک بدنی زندگی را شادابتر و عمر را طولانی تر می کند.

انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۱۷۱)

منبع : ۱- کتاب ورزش و فعالیت بدنی منظم (مجموعه راهنمای آموزشی یاوران بسیجی سلامت) دکتر حامد فرساد
و جمعی از مولفین - دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت - چاپ اول - ۱۳۸۹



تأثر حامی سلامت